

El suicidio es una de las principales preocupaciones de la salud pública. En 2020, hubo 552 personas que perdieron la vida por suicidio en Iowa y de estos el 81.9% (452) fueron hombres y 60 de ellos en edades entre 18-24. Si bien el suicidio es complicado y trágico, a menudo se puede prevenir. Saber las señales de advertencia del suicidio y la manera de obtener ayuda puede salvar vidas.

El **suicidio** ocurre cuando las personas se hacen daño a sí mismas con el propósito de terminar con su vida y, como resultado, fallecen.

Un **intento de suicidio** es cuando las personas se lastiman con el propósito de terminar con su vida, pero no mueren.

Los signos de advertencia de que alguien puede estar en riesgo inmediato de intentar suicidarse incluyen:

- Hablar de querer morirse • Buscar una manera de matarse • Hablar de sentir que no hay esperanza o que no hay razón de vivir • Hablar de sentirse atrapado o tener un dolor insoportable • Hablar de ser una carga para otras personas • Aumentar el uso del alcohol o las drogas • Actuar de manera ansiosa, agitada o peligrosa • Dormir muy poco o demasiado • Aislarse o sentirse aislado • Exhibir ira o hablar de vengarse • Exhibir cambios en temperamento •

A menudo, los familiares y amigos son los primeros en reconocer los signos de advertencia sobre el suicidio y ellos pueden dar el primer paso para ayudar a un ser querido encontrar tratamiento de salud mental.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos ha creado la línea 988, para ayuda a conectar individuos en peligro emocional o en riesgo de suicidio con consejeros que les proveerán recursos y servicios cuando ellos más lo necesitan. La línea 988 está diseñada para complementar la línea 911, en coordinación estas 2 líneas ayudan en el desarrollo de un sistema coordinado de respuesta a alguna crisis. 988 pone en contacto a las personas que llaman con el centro de crisis más cercano dentro de la red. Estos centros ofrecen consejería en casos de crisis y referencias para servicios de salud mental. También puede visitar el sitio web en inglés de la [National Suicide Prevention Lifeline](#).

Es importante tener presente que el suicidio no es una respuesta usual al estrés. Los pensamientos o las acciones suicidas son un signo de angustia extrema y no se deben ignorar. Si usted o alguien que conoce presenta estos signos de advertencia, busque ayuda lo antes posible, especialmente si el comportamiento es nuevo o ha aumentado recientemente.

Aquí algunos recursos para consultar:

- **Your Life Iowa**, nunca es suficiente sentir apoyo especialmente cuando se tiene problemas de alcohol, drogas, juego de apuestas o pensamiento suicida. Mande un texto al 855-895-8398
- **Llame al 911** si usted o alguien que conoce está en peligro inmediato, o bien, diríjase a la sala de emergencias más cercana.
- **Llame a la Línea de Vida 988** es una línea directa, gratuita y confidencial disponible para cualquier persona 24 horas al día, 7 días a la semana.